

# Ich bin an COVID-19 (Coronavirus) erkrankt und befinde mich in häuslicher Absonderung – wie verhalte ich mich?



## Unterbringung und Kontakte

- Stellen Sie nach Möglichkeit eine Einzelunterbringung in einem gut belüftbaren Zimmer sicher. Empfohlen ist regelmäßiges Lüften in allen Räumen, in denen Sie sich aufhalten.
- Begrenzen Sie die Anzahl und Enge Ihrer Kontakte weitestgehend. Zur Unterstützung benötigte Haushaltsangehörige sollten möglichst nur gesunde Personen sein ohne Risikofaktoren für Komplikationen (z.B. Immunsupprimierte, chronisch Kranke, hohes Alter). Empfangen Sie keine Besuche, kein Kontakt zu Personen außerhalb des Haushaltes (Nachbarn, Lieferdienste, Briefträger, ...).
- Haushaltspersonen sollten sich in anderen Räumen aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Mindestabstand von mindestens 2 m zu Ihnen einhalten. Alternativ: die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und zeitlich getrennt erfolgen.
- Stellen Sie sicher, dass Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (z.B. Küche, Bad) regelmäßig gut gelüftet werden.



## Hygienemaßnahmen

- Wie bei Influenza (Grippe) und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen Husten- und Nies-Etikette, gute Händehygiene sowie Abstand zu Erkrankten (ca. 2 Meter) auch vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus.

### Händehygiene:

- Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife (für mindestens 20 - 30 Sekunden)
  - vor und nach der Zubereitung von Speisen
  - vor dem Essen
  - nach dem Toilettengang und
  - regelmäßig im Verlauf des Tages.
- Einweg-Papiertücher sind zum Trocknen der Hände das Mittel der Wahl. Wenn nicht verfügbar, verwenden Sie Handtücher und tauschen Sie diese aus, wenn sie feucht sind. Handtücher bitte bei 60 Grad waschen.
- Grundsätzlich dürfen Handtücher nicht gemeinsam verwendet werden.

### Husten- und Nies-Etikette:

- Diese sollte jederzeit von allen, insbesondere von kranken Personen, praktiziert werden. Sie umfasst das Abdecken von Mund und Nase während des Hustens oder Niesens mit Taschentüchern oder gebeugtem Ellbogen, gefolgt von Händehygiene.
- Entsorgen Sie Materialien, die zum Abdecken von Mund oder Nase verwendet werden, oder reinigen Sie sie nach Gebrauch entsprechend.
- Taschentücher und andere Abfälle, die von kranken Personen oder bei der Pflege von kranken Personen erzeugt wurden, sollten vor der Entsorgung im Hausmüll in einem verschließbaren Behälter mit Müllbeutel im Krankenzimmer aufbewahrt werden.



## Bei akuter Zunahme der Beschwerden

- Bitte rufen Sie Ihren Hausarzt oder, außerhalb seiner Sprechzeiten, den **Bereitschaftsdienst unter 116117** an.
- Nur bei lebensbedrohlichen Situationen rufen Sie bitte den **Notarzt unter 112**.



## Weitere Informationen

- Landratsamt Tübingen:  
**Tel.: 07071/207-3388**
- Informationen des Robert-Koch-Instituts  
[www.rki.de](http://www.rki.de)

# Ich bin an COVID-19 (Coronavirus) erkrankt und befinde mich in häuslicher Absonderung - wie verhalte ich mich?



## Reinigung und Desinfektion

Reinigen und desinfizieren Sie häufig berührte Oberflächen wie Nachttische, Bettrahmen und andere Schlafzimmerelemente täglich mit einem mindestens „begrenzt viruzid“ wirksamen Flächendesinfektionsmittel. Achten Sie dazu beim Kauf dieser Präparate immer mindestens auf die Bezeichnung „begrenzt viruzid“. Bad- und Toilettenoberflächen sollten mehrmals täglich mit einem Flächendesinfektionsmittel gereinigt und desinfiziert werden, das mindestens „begrenzt viruzid“ wirkt. Desinfektionsmittel mit der Bezeichnung "begrenzt viruzid" ODER "begrenzt viruzid PLUS" ODER "viruzid" sind wirksam.

- Legen Sie kontaminierte Wäsche in einen separaten Wäschesack. Verschmutzte Wäsche nicht schütteln. Waschen und reinigen Sie Kleidung, Bettwäsche, Bade- und Handtücher usw. bei mindestens 60°C mit einem herkömmlichen Haushalts-Vollwaschmittel und trocknen Sie sie gründlich.



## Häufige Fragen

### Darf man für einen Spaziergang vor die Tür?

Sie dürfen sich z.B. auf dem eigenen Balkon / der Terrasse aufhalten ohne Kontakt zu anderen Personen.

### Was ist, wenn Besorgungen erledigt werden, und man der Person dafür Geld geben will?

Besorgungen – beispielsweise ein Einkauf beim Supermarkt – sollten vor der Tür abgestellt und nicht direkt übergeben werden. Das gilt auch für das Geld. Also entweder bis zum Ende der Absonderung warten oder per Online-Banking überweisen.

### Wie lange dauert die Absonderung üblicherweise?

14 Tage nach Symptombeginn; bei Personen, die keine Coronavirussymptome hatten, 14 Tage nach Testdatum

### Was ist, wenn der Postbote kommt und eine Unterschrift verlangt?

Haustür geschlossen halten. Annahme der Post durch andere Personen organisieren.



## Sonderregelungen zur Quarantäne

- Die Quarantäne dauert in der Regel 14 Tage.
- Ausnahmen gibt es z.B. für medizinisches Personal oder Pflegepersonal.
- In Ausnahmefällen kann SARS-CoV-2-positives medizinisches Personal die Versorgung ausschließlich von COVID-19-Patienten übernehmen. Dies ist mit dem Gesundheitsamt vorab abzustimmen.